

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KECEMASAN MATEMATIS SISWA KELAS XII.3 SMA NEGERI 6 BENGKULU TENGAH

Eyi Triutami¹, Fatrima Santri Syafri²

^{1,2}UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu

Email: eyitriutami@gmail.com¹, fatrimasyafri@gmail.uinfasbengkulu.ac.id²

Abstrak: Penelitian ini membahas hubungan antara kualitas tidur dan kecemasan matematis pada siswa kelas XII.3 SMA Negeri 6 Bengkulu Tengah, sebuah kelompok yang berada pada fase akademik kritis menjelang kelulusan. Latar belakang penelitian ini berangkat dari fenomena menurunnya kualitas tidur remaja serta meningkatnya kecemasan dalam menghadapi pelajaran matematika, yang berpotensi mengganggu kesiapan belajar dan kondisi psikologis siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kualitas tidur siswa, tingkat kecemasan matematis yang mereka alami, serta menguji hubungan antara kedua variabel tersebut secara empiris. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Data diperoleh melalui penyebaran angket kualitas tidur dan kecemasan matematis kepada 22 siswa. Analisis dilakukan menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan kondisi masing-masing variabel, serta uji korelasi Pearson setelah prasyarat analisis berupa uji normalitas dan uji linearitas terpenuhi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur siswa berada pada kategori yang bervariasi, sementara kecemasan matematis cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi. Uji korelasi Pearson menghasilkan nilai koefisien sebesar $r = -0.737$ dengan signifikansi $p < 0.001$, yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara kualitas tidur dan kecemasan matematis. Artinya, semakin baik kualitas tidur siswa, maka kecemasan matematis cenderung semakin rendah. Penelitian ini berkontribusi dalam memperkuat pemahaman mengenai pentingnya aspek fisiologis dalam proses belajar matematika, serta memberikan dasar praktis bagi sekolah, guru, dan orang tua untuk mengembangkan intervensi yang mendukung kesejahteraan belajar siswa melalui perbaikan pola tidur dan manajemen kecemasan akademik.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Kecemasan Matematis, Siswa SMA, Korelasi Pearson, Kesehatan Belajar.

Abstract: This study examines the relationship between sleep quality and mathematical anxiety among students of class XII.3 at SMA Negeri 6 Bengkulu Tengah, a group experiencing a critical academic phase prior to graduation. The research is grounded in the growing phenomenon of declining sleep quality among adolescents and increasing

anxiety related to mathematics, both of which can affect learning readiness and students' psychological well-being. The purpose of this study is to determine the students' levels of sleep quality, their degree of mathematical anxiety, and to empirically analyze the relationship between the two variables. The study employed a quantitative approach with a correlational design. Data were collected through sleep quality and mathematical anxiety questionnaires administered to 22 students. The analysis involved descriptive statistics to illustrate the condition of each variable, followed by Pearson's correlation test after meeting prerequisite analyses such as normality and linearity tests. The results indicate that students' sleep quality varied across categories, while mathematical anxiety tended to fall within moderate to high levels. Pearson's correlation revealed a coefficient of $r = -0.737$ with a significance value of $p < 0.001$, indicating a strong and significant negative relationship between sleep quality and mathematical anxiety. This means that the better the students' sleep quality, the lower their level of mathematical anxiety. This study contributes to a deeper understanding of the importance of physiological factors in learning mathematics and provides practical insights for schools, teachers, and parents to develop interventions that enhance student well-being through improved sleep habits and better management of academic anxiety.

Keywords: *Sleep Quality, Mathematical Anxiety, High School Students, Pearson Correlation, Learning Well-Being.*

PENDAHULUAN

Pada sekolah menengah atas, kerap ditemui siswa yang datang ke sekolah dengan mata sembab, menguap berulang, atau mengeluh karena waktu malamnya tidak cukup akibat belajar hingga larut atau menunda tidur karena penggunaan gawai. Sekilas tampak biasa, tetapi rutinitas semacam ini menyimpan konsekuensi yang jauh lebih dalam terhadap proses belajar dan kondisi psikologis siswa. Kualitas tidur yang buruk tidak hanya berpengaruh pada energi fisik, tetapi juga berdampak pada kemampuan berpikir, perhatian, dan regulasi emosi semua elemen penting dalam pembelajaran, terutama untuk mata pelajaran yang menuntut konsentrasi tinggi seperti matematika.

Kualitas tidur adalah kondisi tidur yang tidak hanya dilihat dari lamanya tidur, tetapi juga dari aspek kontinuitas dan pemulihan fungsi kognitif dan fisik. Penelitian lokal menunjukkan bahwa banyak remaja mengalami kualitas tidur rendah, misalnya studi di Asrama Putri Emaus Surabaya yang menemukan durasi tidur yang pendek dan gangguan tidur yang signifikan (Makrina, Hemas, and Silalahi 2022). Selain itu, penelitian di SMA Negeri 22 Gowa menemukan bahwa kualitas tidur yang buruk diukur lewat durasi,

struktur tidur, dan gangguan malam berkorelasi dengan tingkat stres remaja (Hikmah, Nurbaya, and Yusnaeni 2024). Kondisi ini menegaskan bahwa kualitas tidur adalah variabel penting yang memengaruhi kesiapan mental dan kinerja akademik siswa.

Sementara itu, kecemasan matematis (mathematics anxiety) didefinisikan sebagai perasaan tegang, takut, dan khawatir berlebihan saat berhadapan dengan tugas matematika, soal, maupun proses pembelajaran matematika. Meskipun Fatrima Santri Syafri pernah menulis “Ada Apa Dengan Kecemasan Matematika?” dalam jurnal *Medives*, kajian empiris lokal terbaru juga menegaskan bahwa kecemasan ini bisa berdampak negatif terhadap hasil belajar siswa (Santri 2017). Misalnya, dalam penelitian di sebuah sekolah dasar, ditemukan bahwa kecemasan matematis berpengaruh negatif terhadap tes penalaran matematis siswa dengan besaran pengaruh yang cukup besar (Salsa Bela Anggraini et al. 2024).

Matematika sendiri seringkali menjadi “momok” bagi banyak siswa seperti rasa takut gagal, kegugupan menghadapi soal, hingga ketidakpercayaan diri adalah gambaran dari kecemasan matematis. Kondisi ini dapat menghambat berpikir logis dan analitis siswa saat menghadapi soal. Ketika kecemasan ini berinteraksi dengan pola tidur yang tidak ideal, maka kita bukan hanya berbicara mengenai kemampuan akademik yang menurun, tetapi juga kualitas belajar yang berubah, kesiapan mental yang melemah, dan kesejahteraan emosional yang ikut terganggu. Oleh karena itu, mempelajari hubungan antara kualitas tidur dan kecemasan matematis menjadi sangat penting, terutama pada siswa sekolah menengah di masa krusial menuju kelulusan.

Dari sudut pandang perkembangan remaja, tidur yang cukup adalah pondasi penting untuk menjaga keseimbangan fungsi kognitif dan emosional. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa kebiasaan tidur buruk (seperti tidur larut, durasi tidur kurang, atau gangguan tidur) kerap ditemukan pada remaja dan berhubungan dengan konsentrasi belajar yang menurun. Sebagai contoh, penelitian di SMA Kristen 1 Tomohon menemukan bahwa kualitas tidur buruk pada siswa berhubungan dengan konsentrasi belajar yang rendah (Elsa Fitri Yusman and Ari Suriani 2025). Penelitian lain di Kabupaten Bogor menunjukkan bahwa kebiasaan sleep hygiene yang buruk secara signifikan berkorelasi dengan kualitas tidur yang buruk pada siswa SMA (Anggraini, Ritanti, and Rifai 2025).

Sementara itu, di Kota Bengkulu, penelitian pada siswa SMAN 10 melaporkan bahwa tingkat stres akademik berkorelasi dengan gangguan kualitas tidur (Suryani, S., Effendi, S., Aprianti, R., & Yunita 2023). Semua ini mengindikasikan bahwa tidur bukan sekadar aktivitas biologis, tetapi juga faktor penting dalam kesiapan mental siswa menghadapi pembelajaran.

Di sisi kecemasan matematis, meskipun studi spesifik di Indonesia masih terbatas, banyak penelitian menunjukkan bahwa kecemasan terhadap matematika di kalangan siswa SMA merupakan masalah nyata terjadi ketika siswa merasa tekanan akademik, kurangnya dukungan, atau pengalaman belajar yang negatif. Kecemasan tersebut dapat memunculkan penghindaran, kesulitan berkonsentrasi saat mengerjakan soal, dan akhirnya berdampak pada hasil belajar. Karena matematika sering menjadi syarat kualifikasi untuk jalur pendidikan berikutnya, maka kecemasan ini memiliki implikasi yang jauh melampaui nilai di kelas. (Nabilah et al. 2021) menyebutkan bahwa kecemasan matematika sering muncul akibat lingkungan belajar yang kurang mendukung serta persepsi bahwa orang lain lebih unggul dalam logika dan pemikiran matematis, sehingga menurunkan rasa percaya diri siswa, sedangkan (Aisyah and Galih Adirakasiwi 2025) menemukan bahwa kecemasan matematis tercermin dalam tiga aspek: kognitif (kurang percaya diri, sulit fokus, takut gagal), afektif (gelisah dan kurang senang saat belajar), dan fisiologis (reaksi tubuh seperti mual, berkeringat dingin, dan jantung berdebar)

Ketika kedua fenomena kualitas tidur yang buruk dan kecemasan matematis digabung dalam satu kerangka, muncul hipotesis bahwa kurang tidur bisa menjadi pintu masuk menuju meningkatnya kecemasan dalam konteks matematika. Penelitian di Indonesia misalnya menemukan bahwa durasi tidur yang kurang dan gangguan tidur pada remaja berhubungan dengan tingkat kecemasan atau stres yang lebih tinggi (Dewi, Widiyanti, and Dewi 2023). Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa remaja dengan kualitas tidur yang buruk diprediksi memiliki risiko lebih tinggi mengalami *psychological distress* termasuk kecemasan dan depresi (Walidah and Syakarofath 2025). Kondisi ini semakin diperparah oleh penggunaan gawai malam hari yang ditemukan berhubungan dengan gangguan tidur (Hengkengbala and Halim 2022). Dalam konteks yang serupa, penelitian Rahma et al. (2023) menunjukkan bahwa semakin tinggi frekuensi penggunaan

gawai pada malam hari, semakin buruk kualitas tidur, sehingga waktu tertidur menjadi lebih lambat dan efisiensi tidur menurun (Rahma et al. 2023). Maka dari itu, memahami bagaimana kualitas tidur siswa SMA dapat memengaruhi kecemasan matematis menjadi langkah penting dalam upaya meningkatkan prestasi dan kesejahteraan siswa.

Fenomena ini makin relevan dalam konteks pasca-pandemi, ketika banyak siswa menghadapi perubahan besar dalam rutinitas belajar sekolah daring, waktu tidur tertunda, dan tekanan akademik yang tetap tinggi. Kondisi tersebut membuka peluang bahwa siswa kelas XII, khususnya di sekolah seperti SMA Negeri 6 Bengkulu Tengah, yang berada pada masa krusial persiapan ujian akhir dan seleksi perguruan tinggi, mungkin mengalami tekanan ganda: kualitas tidur yang menurun sekaligus kecemasan matematis yang meningkat. Bila kedua kondisi ini terjadi bersamaan, maka kesiapan mental, konsentrasi saat belajar atau ujian, hingga hasil akademik dapat terdampak secara signifikan (Argo et al. 2021).

Urgensi penelitian ini menjadi sangat tinggi karena selain kontributif secara akademik, juga aplikatif secara praktis: hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi guru, orang tua, dan pihak sekolah untuk merancang intervensi yang tepat seperti edukasi tentang sleep hygiene, pengaturan jadwal belajar malam hari, dan bimbingan khusus untuk mengelola kecemasan matematis siswa. Di tingkat lokal, penelitian semacam ini masih jarang dilakukan, sehingga studi ini diharapkan dapat mengisi celah penelitian dan memberikan bukti empiris yang relevan bagi praktek pendidikan di Indonesia.

Secara keseluruhan, artikel ini disusun dengan alur yang runtut dan terarah. Pertama akan membahas secara mendalam konsep kualitas tidur dan kecemasan matematis, disertai rangkuman hasil-hasil penelitian lokal terbaru yang relevan. Selanjutnya, menjelaskan karakteristik subjek penelitian yaitu siswa kelas XII.3 SMA Negeri 6 Bengkulu Tengah, termasuk instrumen pengukuran yang digunakan serta teknik analisis yang diterapkan. kemudian, artikel ini menyajikan data empiris mengenai kondisi kualitas tidur dan tingkat kecemasan matematis siswa serta hasil analisis hubungan antara kedua variabel tersebut. Kemudian mengaitkan temuan lokal dengan literatur terdahulu, membahas implikasi praktis bagi proses pembelajaran, serta menyoroti keterbatasan penelitian yang dilakukan. Sementara itu, terakhir memuat kesimpulan dan rekomendasi yang aplikatif untuk guru,

orang tua, dan pembuat kebijakan sekolah, guna meningkatkan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan siswa secara menyeluruh.

Dengan demikian, penelitian ini menempatkan diri pada persimpangan dua aspek penting yakni kualitas tidur dan kecemasan matematis yang selama ini kadang diteliti secara terpisah, namun jarang dikaji secara simultan dalam konteks siswa sekolah menengah di Indonesia. Fokus pada siswa kelas XII.3 SMA Negeri 6 Bengkulu Tengah diharapkan tidak hanya menambah pengetahuan, tetapi juga memberi rekomendasi praktis yang bisa diterapkan untuk meningkatkan prestasi belajar dan kesejahteraan siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel, yaitu kualitas tidur sebagai variabel bebas dan kecemasan matematis sebagai variabel terikat. Pendekatan korelasional dipilih karena sesuai dengan fokus penelitian yang berupaya menguji kekuatan dan arah hubungan antarvariabel secara objektif dan terukur, tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi pada subjek. Penggunaan metode kuantitatif memungkinkan proses pengumpulan data yang terstruktur serta analisis statistik yang akurat sehingga hasil yang diperoleh dapat digeneralisasikan pada populasi yang menjadi sasaran penelitian.

Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas XII.3 SMA Negeri 6 Bengkulu Tengah pada tahun ajaran berjalan. Pemilihan kelas ini dilakukan secara purposif karena kelas XII berada pada masa persiapan ujian akhir dan seleksi pendidikan tinggi, sehingga tingkat tekanan akademik mereka cenderung tinggi. Kondisi tersebut membuat fenomena kualitas tidur dan kecemasan matematis menjadi relevan dan layak diteliti secara mendalam. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran instrumen angket yang telah disusun berdasarkan indikator penelitian sebelumnya. Terdapat dua instrumen utama yakni : 1.) Instrumen kualitas tidur, disusun berdasarkan indikator umum kualitas tidur seperti efisiensi tidur, gangguan tidur, durasi tidur, kualitas tidur, penggunaan obat tidur, latensi tidur, dan daytime disfungsi. Penyusunan item merujuk pada konsep kualitas tidur remaja yang sebagaimana ditemukan oleh (Feriani Anggun Devi 2020). 2.) Instrumen

kecemasan matematis, yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek kecemasan matematis, yaitu kognitif, afektif, dan fisiologis sebagaimana ditemukan dalam penelitian (Ummah 2022). Setiap aspek diterjemahkan ke dalam item pernyataan yang menggambarkan pengalaman siswa saat menghadapi pelajaran atau soal matematika sebanyak 30 pertanyaan. Angket dibagikan secara langsung kepada seluruh siswa kelas XII.3 sebanyak 22 siswa dengan pendampingan guru mata pelajaran untuk memastikan proses pengisian berjalan sesuai prosedur. Data dikumpulkan dalam satu kali pertemuan agar kondisi responden lebih terkontrol dan meminimalkan bias respon.

Data yang sudah terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan profil kualitas tidur serta tingkat kecemasan matematis siswa. Sebelum uji korelasi Pearson dilakukan, data terlebih dahulu melalui serangkaian pengujian prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas untuk memastikan distribusi data berada pada pola yang sesuai dengan asumsi analisis parametrik, serta uji linearitas untuk memastikan hubungan antara variabel kualitas tidur dan kecemasan matematis berlangsung secara linier. Karena instrumen penelitian merupakan angket yang diadopsi dari penelitian terdahulu, pengujian validitas dan reliabilitas tidak kembali dilakukan. Setelah seluruh prasyarat terpenuhi, uji korelasi Pearson digunakan untuk menentukan tingkat serta signifikansi hubungan antara kedua variabel.

Melalui metode ini, peneliti dapat memberikan bukti empiris mengenai bagaimana kualitas tidur siswa mungkin berperan dalam meningkatkan atau menurunkan kecemasan matematis mereka. Hasil penelitian diharapkan memberikan kontribusi praktis bagi guru, pihak sekolah, dan orang tua dalam merancang strategi pendampingan yang tepat untuk meningkatkan kesejahteraan belajar siswa, terutama menjelang masa kelulusan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengkaji hubungan antara kualitas tidur dan kecemasan matematis pada siswa kelas XII.3 SMA Negeri 6 Bengkulu Tengah. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket kualitas tidur dan angket kecemasan matematis yang diisi oleh seluruh siswa pada kelas tersebut.

Tabel 1.1 Hasil Kualitas Tidur & Kecemasan Matematis

Responden	Kualitas	Kecemasan
	Tidur (X)	Matematis (Y)
R1	7	93
R2	7	88
R3	7	79
R4	5	77
R5	8	74
R6	4	99
R7	5	88
R8	5	87
R9	8	79
R10	8	61
R11	8	68
R12	11	65
R13	6	78
R14	7	75
R15	6	78
R16	4	85
R17	5	92
R18	11	66
R19	8	85
R20	6	91
R21	8	81
R22	4	101

Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk melihat gambaran umum masing-masing variabel, serta statistik inferensial dengan bantuan aplikasi SPSS untuk menguji hubungan antara kualitas tidur dan kecemasan

matematis. Melalui pendekatan ini, penelitian berupaya memberikan bukti empiris yang dapat menunjukkan pola keterkaitan kedua variabel tersebut.

Dalam penelitian ini terdapat beberapa uji stastisika yaitu sebagai berikut :

a. Deskriptif Statistik

Menurut (Sugiyono 2023), statistik deskriptif digunakan untuk menyederhanakan data dalam jumlah besar menjadi informasi yang lebih ringkas dan bermakna melalui ukuran-ukuran seperti mean, median, modus, persentase, dan distribusi frekuensi. Dalam penelitian Anda, pendekatan ini membantu menampilkan gambaran awal mengenai bagaimana pola kualitas tidur siswa terbentuk dan seberapa tinggi kecemasan matematis yang muncul sebelum dilakukan analisis hubungan lebih lanjut.

1. Kualitas Tidur (X)

Data kualitas tidur didapat melalui angket yang terdiri dari 9 pertanyaan dengan 4 pilihan jawaban alternatif. Tabel berikut menunjukkan deskripsi data kualitas tidur:

Tabel 1.2 Statistik Deskriptif Kualitas Tidur

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kualitas Tidur	22	4	11	6.73	1.980
Valid N (listwise)	22				

Menurut tabel 1.1 di atas, skor kualitas tidur memiliki rata-rata 6,73, dengan skor minimum 4 dan skor maksimum 11.

2. Kecemasan Matematis (Y)

Data kecemasan matematis diperoleh melalui angket yang terdiri dari 30 item dengan 4 pilihan jawaban. Maka deskripsi data diberikan dalam tabel berikut:

Tabel 1.3 Statistik Deskriptif Kecemasan Matematis

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecemasan Mtematis	22	61	101	81.36	10.755
Valid N (listwise)	22				

Berdasarkan tabel 1.2 di atas, didapat bahwa skor kualitas tidur memiliki rata-rata 81.36, dengan skor minimum 61 dan skor maksimum 101.

b. Uji Prasyarat

Sebelum melaksanakan uji statistik parametrik untuk melihat hubungan antara kualitas tidur dan kecemasan matematis, penelitian ini terlebih dahulu melakukan uji prasyarat analisis yang mencakup uji normalitas serta uji linearitas. Langkah ini diperlukan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh memenuhi asumsi dasar analisis parametrik sehingga uji korelasi dapat dilakukan secara tepat dan akurat.

Uji persyarat analisis terdapat uji normalitas dan uji linearitas sebagai berikut :

1. Uji Normalitas

Menurut (Sugiyono 2023), uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian memiliki distribusi yang normal atau mendekati normal. Distribusi yang normal menjadi syarat penting dalam penggunaan analisis statistik parametrik, karena teknik tersebut hanya memberikan hasil yang akurat apabila pola data tidak mengalami penyimpangan ekstrem. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan uji dengan bantuan SPSS.

Tabel 1.4 Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kualitas Tidur	.169	22	.101	.913	22	.056
Kecemasan Matematis	.087	22	.200*	.978	22	.889
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

Berdasarkan hasil uji normalitas, kedua variabel baik *Kualitas Tidur* dan *Kecemasan Matematis* memiliki nilai signifikansi di atas 0.05, yakni *Kualitas Tidur* ($0,056 > 0,05$) dan *Kecemasan Matematis* ($0,889 > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa

data penelitian berdistribusi normal. Dengan demikian, analisis hubungan antara kedua variabel dapat dilakukan menggunakan uji korelasi parametrik (Pearson Product Moment).

2. Uji Linearitas

Menuru (Sugiyono 2023), uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara dua variabel bersifat linear atau tidak. Linearitas menjadi syarat penting dalam analisis statistik parametrik, khususnya ketika peneliti hendak menggunakan uji korelasi Pearson. Sugiyono menegaskan bahwa hubungan yang ingin diuji harus menunjukkan pola garis lurus agar hasil analisis dapat diinterpretasikan secara tepat dan tidak menyesatkan.

Tabel 1.5 Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Matematis * Kualitas Tidur	Between Groups	(Combined)	1441.841	5	288.368	4.673	.008
		Linearity	1320.729	1	1320.72	21.40	.000
					9	5	
	Deviation from Linearity	121.112	4	30.278	.491	.743	
	Within Groups		987.250	16	61.703		
Total		2429.091	21				

Berdasarkan tabel 1.5 nilai signifikansi pada baris *Linearity* adalah < 0.001 , dan *Deviation from Linearity* adalah $0.743 > 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara kualitas tidur dan kecemasan matematis siswa. Artinya, perubahan dalam kualitas tidur akan diikuti oleh perubahan yang searah (atau berlawanan arah) dalam tingkat kecemasan matematis dengan pola yang konsisten.

c. Uji Statistik Parametrik

1. Uji Korelasi Pearson

Setelah uji prasyarat terpenuhi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas telah terpenuhi, maka analisis dilanjutkan dengan melakukan uji korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan kecemasan matematis siswa kelas XII.3 SMA Negeri 6 Bengkulu Tengah. Pemenuhan kedua prasyarat tersebut memastikan bahwa data memiliki distribusi yang sesuai dan pola hubungan yang linear, sehingga hasil analisis korelasi dapat diinterpretasikan secara akurat. Dengan demikian, uji korelasi Pearson dapat digunakan secara tepat untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antara kualitas tidur sebagai variabel bebas dan kecemasan matematis sebagai variabel terikat, sekaligus memberikan dasar empiris yang kuat bagi penarikan kesimpulan penelitian.

Tabel 1.6 Korelasi Pearson

Correlations			
		Kualitas Tidur	Kecemasan Matematis
Kualitas Tidur	Pearson Correlation	1	-.737**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	22	22
Kecemasan Matematis	Pearson Correlation	-.737**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	22	22
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Berdasarkan Tabel 1.6 nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0.737 menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat antara *kualitas tidur* dan *kecemasan matematis siswa*. Nilai signifikansi (< 0.001) < 0.05 menandakan bahwa hubungan ini bermakna secara statistik. Artinya, semakin baik kualitas tidur siswa, maka tingkat kecemasan matematis mereka semakin rendah, dan sebaliknya.

Maka dapat disimpulkan dari hasil uji normalitas dengan menggunakan uji Kolmogorov–Smirnov dan Shapiro–Wilk bahwa kedua variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal. Hal ini terlihat dari nilai signifikansi variabel Kualitas Tidur sebesar 0,056 dan variabel Kecemasan Matematis sebesar 0,889 yang keduanya lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, data memenuhi syarat penggunaan analisis parametrik sehingga dapat dilanjutkan pada uji linearitas. Pada hasil uji linearitas, nilai signifikansi pada Deviation from Linearity sebesar 0,743 ($> 0,05$) menunjukkan bahwa hubungan antara kualitas tidur dan kecemasan matematis bersifat linear. Artinya, perubahan nilai kualitas tidur diikuti oleh perubahan kecemasan matematis secara konsisten. Setelah kedua asumsi terpenuhi, dilakukan uji korelasi Pearson Product Moment. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi $< 0,001$ ($< 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dan kecemasan matematis. Koefisien korelasi sebesar $-0,737$ menunjukkan hubungan negatif yang kuat antara kedua variabel, sehingga semakin baik kualitas tidur siswa maka semakin rendah kecemasan matematisnya. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dan kecemasan matematis siswa dapat diterima.

Beberapa penelitian mendukung temuan ini. Penelitian (Putra Aan 2021) menunjukkan bahwa kecemasan matematis berdampak negatif terhadap kemampuan pemecahan masalah dan konsentrasi belajar, sehingga menurunkan prestasi akademik siswa. Temuan serupa ditemukan oleh (Mulyati, Pramuditya, and Rosita 2021) menunjukkan hubungan negatif signifikan antara kecemasan matematis dan hasil belajar matematika siswa SMA. Dalam konteks kualitas tidur, (Fitriani, N., & Nurrahmi 2023) menegaskan bahwa gangguan tidur dapat menurunkan regulasi emosi dan konsentrasi siswa, yang berimplikasi langsung pada performa akademik. Penelitian (Halimatunnisa, S., Ramadhan, A., & Sari 2025) juga memperlihatkan bahwa rendahnya kualitas tidur berkorelasi dengan penurunan kemampuan fokus dan motivasi belajar di kalangan remaja. Bahkan (Purnama 2019) menegaskan bahwa kebiasaan tidur yang tidak teratur berpengaruh terhadap kesiapan mental siswa di pagi hari dan keseimbangan emosional siswa pada pagi hari.

Bukti tambahan yang sejalan ditemukan dalam penelitian (Walidah, A., & Syakarofath 2025) yang mengungkap bahwa aspek gangguan tidur dan daytime dysfunction menjadi prediktor kuat distress psikologis pada remaja. Pada tingkat pendidikan tinggi, penelitian (Simatupang et al. 2022) menunjukkan adanya hubungan negatif antara kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa, di mana semakin tinggi kecemasan maka kualitas tidur cenderung menurun. Hasil serupa ditunjukkan oleh (Sari 2022), yang menemukan hubungan signifikan antara kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa selama pandemi COVID-19. Penelitian (Putri and Sulistyowati 2024) turut memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa kecemasan bersama penggunaan gawai malam hari berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa kebidanan. Secara keseluruhan, berbagai temuan tersebut memberikan dukungan konsisten bahwa kualitas tidur merupakan faktor penting yang berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan, termasuk kecemasan matematis, serta meningkatkan kesiapan belajar dan stabilitas emosional siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan kecemasan matematis siswa Kelas XII.3 SMA Negeri 6 Bengkulu Tengah menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki peran penting dalam membentuk kesiapan mental dan respons emosional siswa ketika menghadapi pelajaran matematika. Analisis korelasi Pearson memperlihatkan adanya hubungan negatif yang kuat antara kedua variabel, di mana semakin baik kualitas tidur siswa maka semakin rendah tingkat kecemasan matematis yang mereka alami. Temuan ini mempertegas bahwa kecemasan matematis tidak hanya dipengaruhi pengalaman belajar atau kondisi lingkungan akademik, tetapi juga oleh aspek fisiologis seperti pola tidur yang memengaruhi fokus, ketenangan, dan kemampuan regulasi emosi. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan prestasi dan kenyamanan belajar matematika perlu diimbangi dengan perhatian terhadap kesejahteraan fisik dan mental siswa, sehingga sekolah, guru, dan orang tua diharapkan dapat mendorong kebiasaan tidur yang sehat sebagai bagian dari strategi pengelolaan

kecemasan dan peningkatan kesiapan belajar, terutama bagi siswa kelas akhir yang menghadapi tekanan akademik tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, and Alpha Galih Adirakasiwi. 2025. "Analisis Tingkat Kecemasan Belajar Pada Pembelajaran Matematika." *Al-Irsyad Journal of Mathematics Education* 4 (2): 226–33. <https://doi.org/10.58917/ijme.v4i2.191>.
- Anggraini, Nourmayansa Vidya, Ritanti Ritanti, and Akbar Ridho Rifai. 2025. "Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sma X Di Kabupaten Bogor." *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)* 10 (1): 90. <https://doi.org/10.32419/jppni.v10i1.652>.
- Argo, Teresa Mika, Andree Kurniawan, Jean Andrina Liem, Jeremy Octavian Sugianto, Rafael Jonathan Michael, Lisa Agatha, Nathania Victoria Stevina Tanuwijaya, Beverley Wonsono, and Dwi Savitri Rivami. 2021. "Association between Depression, Anxiety, and Stress with Sleep Quality in Indonesian People during the COVID-19 Pandemic." *Public Health of Indonesia* 7 (2): 58–66. <https://doi.org/10.36685/phi.v7i2.409>.
- Dewi, Ida Ayu Kumala, Aritya Widiyanti, and Anak Agung Sagung Suari Dewi. 2023. "Kualitas Tidur Siswa Saat Pandemi Covid-19 Ditinjau Dari Stres Akademik." *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 9 (1): 803–8. <https://doi.org/10.58258/jime.v9i1.4551>.
- Elsa Fitri Yusman, and Ari Suriani. 2025. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar." *Journal Central Publisher* 2 (6): 2176–82. <https://doi.org/10.60145/jcp.v2i6.461>.
- Feriani Anggun Devi. 2020. "HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS X TKJ 2 DAN XI TKJ 1 DI SMK NEGERI 1 JIWAN KABUPATEN MADIUN."
- Fitriani, N., & Nurrahmi, E. 2023. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMA Negeri 1 Gresik." *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran (JP3)*.

- Halimatunnisa, S., Ramadhan, A., & Sari, D. 2025. "Kualitas Tidur Dan Pengaruhnya Terhadap Konsentrasi Belajar Remaja Di Lingkungan Perkotaan." *Jurnal Kesehatan Dan Kualitas Hidup (JKQH)*.
- Hengkengbala, Herlina, and Susilodinata Halim. 2022. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Pengaruh Penggunaan Lampu Tidur Pada Siswa/i SMA Negeri 2 Bitung, Sulawesi Utara." *Kesehatan Dan Kedokteran Tarumanagara* 1 (1): 29–34.
- Hikmah, Nurul, Sitti Nurbaya, and Yusnaeni. 2024. "HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP STRESS PADA REMAJA KELAS XI DI SMA NEGERI 22 GOWA." *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan* 4 (5): 43–47.
- Makrina, Astrid, Reyaan Hemas, and Veronica Silalahi. 2022. "GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI ASRAMA PUTRI EMAUS SURABAYA," 1–6.
- Mulyati, Tuti Umu, Surya Amami Pramuditya, and Cita Dwi Rosita. 2021. "Kemampuan Pemecahan Masalah Statistika Dengan Pendekatan Humanistik Dan Kecemasan Belajar." *Pusat Pengembangan Pendidikan Dan Penelitian Indonesia* 1 (1): 23–32.
- Nabilah, Elsa, Khoerul Umam, Ervin Azhar, and Sigid Edy Purwanto. 2021. "Kecemasan Siswa Dalam Menyelesaikan Masalah Modelling Matematika Pada Praktek Kelas Virtual." *International Journal of Progressive Mathematics Education* 1 (1): 41–60. <https://doi.org/10.22236/ijopme.v1i1.6595>.
- Purnama, Ni Luh Agustini. 2019. "Sleep Hygiene Dengan Gangguan Tidur Remaja." *Jurnal Keperawatan* 8 (1): 30–36. <https://doi.org/10.47560/kep.v8i1.80>.
- Putra Aan, Yulanda Yessi. 2021. "KECEMASAN MATEMATIKA SISWA DAN PENGARUHNYA: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW." *Educacao e Sociedade* 1 (1). [http://www.biblioteca.pucminas.br/teses/Educacao_PereiraAS_1.pdf%0Ahttp://www.anpocs.org.br/portal/publicacoes/rbcs_00_11/rbcs11_01.htm%0Ahttp://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/7845/1/td_2306.pdf%0Ahttps://direitofma2010.files.wordpress.com/2010/.](http://www.biblioteca.pucminas.br/teses/Educacao_PereiraAS_1.pdf%0Ahttp://www.anpocs.org.br/portal/publicacoes/rbcs_00_11/rbcs11_01.htm%0Ahttp://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/7845/1/td_2306.pdf%0Ahttps://direitofma2010.files.wordpress.com/2010/)

- Putri, Fathekha Ilham Intan Mega, and Arlina Dhian Sulistyowati. 2024. "Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Tugas Akhir Di Fakultas Kesehatan Dan Teknologi Muhammadiyah Klaten." *Semnas* 7:100–110.
- Rahma, Kartika Dwi, Tri Anjaswari, Sulastyawati Sulastyawati, and Joko Wiyono. 2023. "Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Kelas Vii Di Smp Negeri 1 Blitar." *Jurnal Pendidikan Kesehatan* 12 (2): 163. <https://doi.org/10.31290/jpk.v12i2.3945>.
- Salsa Bela Anggraini, Fatikhul Ummam, Melda Puspita Sari, and Fitriyah Amaliyah. 2024. "Pengaruh Tingkat Kecemasan Matematika Terhadap Hasil Tes Penalaran Matematis Pada Siswa Kelas V SD 5 Mejobo." *Bilangan : Jurnal Ilmiah Matematika, Kebumian Dan Angkasa* 2 (4): 128–36. <https://doi.org/10.62383/bilangan.v2i4.164>.
- Santri, Fatrima Syafri. 2017. "Ada Apa Dengan Kecemasan Matematika?" *Journal of Medives* 1 (1): 59–65. <http://e-journal.ikip-veteran.ac.id/index.php/matematika>.
- Sari, Desri Maulina and Budiastuti, Anggun. 2022. "Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Selama Pandemi-19 Pada Mahasiswa Univeristas Sriwijaya." *Journal of Innovation Research and Knowledge* 1 (10): 1381–86.
- Simatupang, Nofi Reski Yani, Ira Cinta Lestari, Mery Susanti, and Sofiani Sari. 2022. "Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fk Uisu Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)* 5 (2): 72–79. <https://doi.org/10.30743/stm.v5i2.262>.
- Sugiyono. 2023. *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. Alfabeta.
- Suryani, S., Effendi, S., Aprianti, R., & Yunita, N. N. 2023. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Kualitas Tidur Pada Remaja SMAN 10 Kota Bengkulu." jurnal.stikestrimandirisakti.ac.id.
- Ummah, Umami Khabibatul. 2022. "Pengaruh Kecemasan Matematis Dan Konsep Diri Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas X MIA Di MAN 1 Pasuruan." *Undergraduate Thesis* 5 (3): 248–53.

- Walidah, A., & Syakarofath, N. 2025. “Peran Kualitas Tidur Terhadap Psychological Distress Pada Remaja.” *Indonesian Journal of Behavioral Studies* 5 (1): 12–27. doi: <https://doi.org/10.19109/ijobs.v5i1.27199>.
- Walidah, Azka, and Nandy Agustin Syakarofath. 2025. “Peran Kualitas Tidur Terhadap Psychological Distress Pada Remaja.” *Indonesian Journal of Behavioral Studies* 5 (1): 12–27. <https://doi.org/10.19109/ijobs.v5i1.27199>.